

令和6年8、9月分 予定献立表

8月、9月、10月の目標 「正しいマナーで楽しく食べよう」

新宮町立新宮北小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	体の調子をととのえる			
30	金	○	【料理の紹介:カレー】 むぎごはん ポークカレー ハニーサラダ (ブロッコリー・カリフラワー)	こめ・むぎ・あぶら こめこカレーウ・オリーブオイル じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく とうにゅう	トマト・とうもろこし・ブロッコリー たまねぎ・にんじん・カリフラワー りんご・しょうが・にんにく・レモン	642	21.9	21.0
2	月	○	【食べ物を知ろう:はるさめ】 むぎごはん にくどうふ はるさめのすのもの こんぶつくだに	こめ・むぎ さとう・ごま・あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう・やきどうふ ぶたにく・こんぶ かつおぶし・いりこ	えのきだけ・いんげん たまねぎ・にんじん・ほうれんそう キャベツ・とうもろこし・こんにやく	612	22.0	18.3
3	火	○	【手洗い献立:コロッケバーガー】 コロッケバーガー(ミルクパン コロッケ てづくりタルタルソース) ぐだくさんスープ	パン・じゃがいも あぶら・こめ・さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ・にんじん・トマト キャベツ きゅうり・ブロッコリー	613	19.4	26.6
4	水	○	【疲れをとる食べ物:豚肉】 むぎごはん ぶたにくのむしに ゆでキャベツ かぼちゃのみそしる	こめ・むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ	しょうが・うめ・きりぼしだいこん キャベツ・にんじん・かぼちゃ えのきだけ・ねぎ・たまねぎ	603	23.1	17.5
5	木	○	【くだものの栄養を知ろう】 はいがパン カレービーフン こまつなサラダ オレンジ	はいがパン・ビーフン あぶら・オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし ピーマン・しょうが・にんにく・こまつな とうもろこし・オレンジ・カリフラワー	617	22.6	24.7
6	金	○	【食べ物を知ろう:さば】 むぎごはん さばのそぼろどんのぐ ほうれんそうのあえもの みそしる	こめ・むぎ さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・さば わかめ・みそ とうふ	にんじん・たまねぎ・えだまめ えのきだけ・ほうれんそう・とうもろこし ねぎ・しょうが・こんにやく	616	20.8	22.8
9	月	○	【食事のマナー】 むぎごはん さといものそぼろに すのもの ツナだいた	こめ・むぎ あぶら・さといも さとう・ごま	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく だいた・まぐろ・わかめ	しいたけ・とうもろこし・しょうが にんじん・たまねぎ・こんにやく キャベツ・きゅうり・いんげん	611	21.7	16.5
10	火	○	【福岡県の果物:いちじく】 ワンローフパン イチジクジャム さばのハーブやき キャベツつけあわせ トマトスープ	パン・さとう・だいたバター オリーブオイル・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば ウインナー	キャベツ・トマト にんじん・たまねぎ・あかピーマン いちじく・パセリ・バジル・にんにく	600	23.8	26.1
11	水	○	【食べ物を知ろう:キムチ】 キムチごはん ハムとコーンのとうにゅうスープ しゅうまい ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	こめ・あぶら でんぶん・こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ハム ぶたにく・とうにゅう だいた・とりにく・かつおぶし	はくさい・にんじん・こんにやく・ブロッコリー しいたけ・とうもろこし・こまつな・カリフラワー たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが	600	19.9	23.5
12	木	○	【食べ物を知ろう:チーズ】 チーズパン ぱりぱりさらうどん (あげめん あんかけ) もやしのナムル	パン・あぶら・あげめん さとう・でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう・チーズ ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・もやし にんじん・あかピーマン・こまつな キャベツ・たけのこ・しいたけ・ほうれんそう	608	24.1	24.7
13	金	○	【食べ物を知ろう:きゅうり】 むぎごはん ハヤシライス キャベツときゅうりのサラダ	こめ・むぎ・オリーブオイル じゃがいも・さとう あぶら・こめこハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん・キャベツ・マッシュルーム きゅうり・たまねぎ トマト・とうもろこし	602	19.2	18.4
17	火	○	【行事:十五夜】 ライムギパン ツナサンドのぐ ポルシチ じゅうごやゼリー (みかんゼリー)	らいむぎパン じゃがいも・あぶら さとう・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう まぐろ・ぎゅうにく・とりにく とうにゅうクリーム	キャベツ・たまねぎ・にんじん きゅうり・トマト みかん・レモン	653	27.0	28.1
18	水	○	【食べ物を知ろう:みそ】 むぎごはん いわしのうめに きんぴらごぼう せんだいみそのみそしる	こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし・とうふ・あげ せんだいみそ・ぶたにく	たまねぎ にんじん・ねぎ・ごぼう うめ・しそ・こんにやく	608	22.6	18.3
19	木	○	【手洗い献立:ホットドッグ】 ホットドッグ (パン・ウインナー・キャベツのサラダ) コーンシチュー	パン じゃがいも・こめこホワイトウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ウインナー とりにく・とうにゅう とうにゅうクリーム	キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・きゅうり ブロッコリー	648	27.5	28.8
20	金	○	【旬の野菜:ピーマン】 むぎごはん ぶたにくとピーマンのいためもの はるさめスープ	こめ・むぎ あぶら・さとう でんぶん・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・ベーコン	たまねぎ・しょうが・にんにく・にら にんじん・たけのこ・キャベツ・ピーマン しいたけ・えのきだけ・もやし・とうもろこし	608	22.4	17.6
24	火	○	【料理の紹介:まっちゃきなこあげぱん】 まっちゃきなこあげパン ミネストローネ レンズまめのサラダ	パン・さとう・あぶら じゃがいも・オリーブオイル たかきびマカロニ	ぎゅうにゅう・レンズまめ とりにく・ベーコン・きなこ しろいんげんまめ・まぐろ	パセリ・トマト たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし・アスパラガス	605	21.8	24.1
25	水	○	【食べ物を知ろう:きのこ】 むぎごはん さばのしおやき ブロッコリーのおかかあえ しめじのみそしる	こめ・むぎ あぶら ごま・さとう	ぎゅうにゅう・さば とうふ・かつおぶし みそ・わかめ・あげ	たまねぎ・とうもろこし みずな・しめじ ブロッコリー	613	24.5	23.3
26	木	○	【料理の紹介:ジャージャーめん】 ワンローフパン りんごジャム ジャージャーめん やさいのごまネーズあえ オレンジ	パン・スパゲッティ あぶら・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ・とりにく	もやし・にんじん・たまねぎ・たけのこ いんげん・ごぼう・ねぶかねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ・オレンジ・りんご	645	23.0	22.0
27	金	○	【食べ物を知ろう:もやし】 むぎごはん あつあげのそぼろあんかけ もやしのあえもの	こめ・むぎ・ごま あぶら・さとう ごまあぶら・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ みそ・ハム	もやし・キャベツ・きゅうり しいたけ・にんじん・たまねぎ とうもろこし・いんげん	627	21.4	21.9
30	月	○	【食べ物を知ろう:じゃがいも】 むぎごはん にくじゃが ハムサラダ	こめ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こんにやく・しいたけ たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・いんげん	614	20.0	19.1

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

※新宮町では、地産地消に取り組んでいます。給食で使用する食材は、なるべく県産品(太字)の使用に努めています。

(特に新宮町・古賀市産の食品(太字)の使用に努めています。)

